

ESTES MI PLAN DE TRATAMIENTO



09/2016

CUIDA TU CORAZÓN

*Diario para vivir mejor con
mi insuficiencia cardíaca*



MIS DATOS PERSONALES

Nombre:

Domicilio:

Teléfono:

Fecha de Nacimiento:

MIS CONTACTOS IMPORTANTES

MÉDICO ESPECIALISTA:

Nombre:

Centro médico:.....

Teléfono:.....

ENFERMERA:

Nombre:

Teléfono:.....

SIGNOS DE ALARMA

Debido a la posibilidad de que la enfermedad se descompense, es importante que aprenda a identificar los signos que pueden alertarle:



- **Hinchazón** de pies, tobillos, piernas o abdomen
- **Aumento de peso:** más de 1 kg en un día o más de 2 kg en 2-3 días
- **Disminución** de la cantidad de **orina** a lo largo del día



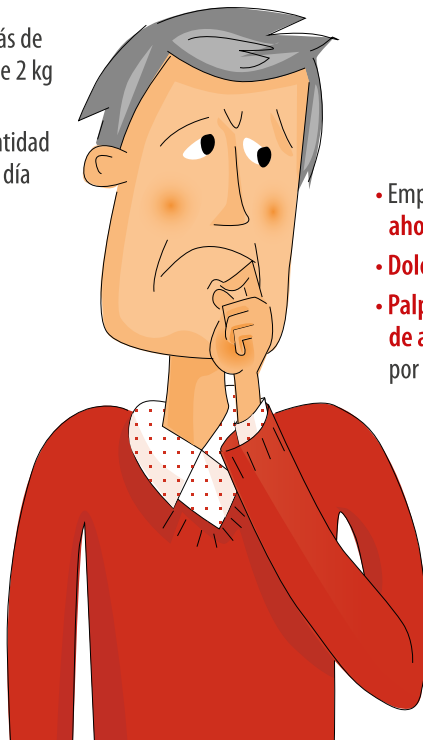
- **Tos seca** mantenida al acostarse
- Necesidad de **aumentar el número de almohadas para dormir**
- Tener que levantarse bruscamente de la cama por **falta de aire** o **ahogo repentino**



- **Mareo** o pérdida del conocimiento



- Empeoramiento de **ahogo** y **cansancio**
- **Dolor en el pecho**
- **Palpitaciones, falta de aire**, sobre todo por esfuerzo



Si usted presenta algunos de estos síntomas consulte a su médico o enfermera

Y si le gustan las nuevas tecnologías,

mejore el control de su insuficiencia cardíaca con su Smartphone/Tablet, descargando la aplicación:



◆ **Control de tus biomedidas** _____

◆ **Recordatorio de las tomas de medicación** _____

◆ **Consejos de auto-cuidado** _____

